

中国心理学会推荐全国大学生心理健康用书

# 大学生

## 心理健康读本

DAXUESHENG  
XINLI JIANKANG DUBEN

北京师范大学发展心理研究所 组编◎  
林崇德 申继亮 主编◎

教育科学出版社

中国心理学会推荐全国大学生心理健康用书

# 大学生

## 心理健康读本

DAXUESHENG

XINLI JIANKANG DUBEN

北京师范大学发展心理研究所 组编◎

林崇德 申继亮 主编◎

教育科学出版社  
· 北 京 ·

责任编辑 祖 晶  
责任校对 徐 虹  
责任印制 曲凤玲

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康读本/林崇德, 申继亮主编. 北京:  
教育科学出版社, 2005.8

ISBN 7-5041-3187-3

I. 大... II. ①林... ②申... III. 大学生—心理卫生  
—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第082730号

---

|      |                   |       |                        |
|------|-------------------|-------|------------------------|
| 出版发行 | 教育科学出版社           | 市场部电话 | 010-82015893           |
| 社 址  | 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号   |       | 010-64989009           |
| 邮 编  | 100101            | 编辑部电话 | 010-64989438           |
| 传 真  | 010-82015894      | 网 址   | http://www.esph.com.cn |
|      | 010-64891796      |       |                        |
| 经 销  | 各地新华书店            |       |                        |
| 印 刷  | 保定市印刷厂            |       |                        |
| 开 本  | 787毫米×1092毫米 1/16 |       |                        |
| 印 张  | 16.75             |       |                        |
| 字 数  | 250千              | 版 次   | 2005年8月第1版             |
| 定 价  | 21.00元            | 印 次   | 2005年8月第1次印刷           |

---

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

## 编 委 会

主 编 林崇德 申继亮

副主编 连 榕 乔志宏

撰稿人 (按姓氏笔画)

王大华 乔志宏 师保国 邹 君

杨小洋 陈梅香 姚计海 赵俊峰

赵景欣 彭华茂 魏 玲

# 序

当今世界，科学技术突飞猛进，知识经济已见端倪，国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位，国力的强弱越来越取决于劳动者的素质，取决于各类人才的质量和数量，这对于培养和造就我国 21 世纪的一代新人提出了更加迫切的要求。未来学研究权威、罗马俱乐部总裁佩西在《未来一百年》的报告中就曾指出：“无论从哪个角度揭示未来，有一点是肯定的，未来是以个人素质全面发展为基础的社会。”一个民族，没有振奋的精神和坚强的意志，不可能自立于世界民族之林。一个人，没有振奋的精神和坚强的意志，不可能成为高素质人才。加强大学生心理健康教育，培养大学生良好的个性心理品质，提高大学生的社会适应能力、承受挫折能力和情绪调节能力，促进他们的心理素质与思想道德素质、科学文化素质和身体素质的全面协调发展，是新时期培养高素质人才的迫切需要。

大学生正处于人生发展的重要时期，大学阶段是世界观、人生观、价值观形成的关键时期。对于在校大学生来说，他们在成长过程中遇到的困难和矛盾，产生的困扰和冲突，会形成这样或那样的心理问题。学习、就业、经济、人际交往等诸多方面可能会对大学生造成压力，并由此影响心理健康。少数学生由于承受不了学习和生活中的压力而出现心理疾病，使得学业中断，甚至有些学生因为压力过大而产生极端思想，做出反社会行为。青春韶华因此而失去色彩，实在令人扼腕！

最近，中央领导同志对包括心理健康教育在内的大学生思想教育做出了重要批示，提出了明确的要求，充分体现了以胡锦涛同志为总书记的党中央对全国大学生成长成才的关心和爱护。我们要认真学习中央领导同志重要批示的精神，坚持以人为本，坚持“三贴

近”原则，求真务实，真抓实干，切实把加强大学生心理健康教育的各项工作落到实处，开创大学生心理健康教育工作新局面。

令人欣慰的是，越来越多的专家、学者、领导参与到大学生的心理健康的教育与实践活动中来。各大专院校纷纷开展切合本校实际的心理健康工作，努力使更多的在校大学生都能从这些工作中受益。从长远看，大学生心理健康的工作还只是刚刚起步，很多工作都急需落实。其中，帮助大学生了解自己的心理状态，获取心理健康的基本知识，是一项非常重要的基础性内容。《大学生心理健康读本》密切结合大学生在校生活可能遇到的问题和情境，用生动活泼的文字、具体形象的案例为大学生展开一个心灵小课堂，学生通过个人阅读即可获得关于自己心理的知识，了解可能出现的难题，把握应对的原则和技巧。本书不仅适用于在校的大学生，即使走出校园之后，那些面对问题的态度和方法仍然有益于以后的心理健康的保持。

衷心祝愿每一位大学生都能够顺利地适应大学生活，以饱满的、乐观的、进取的精神面貌走向社会的各个岗位，为祖国的未来尽显才华！

中国心理学会理事长 { 王德林

2005年7月26日于中国科学院心理研究所

# 目 录

## 第一章 擦亮心灵的天空——心理与心理健康

- 一、认识“我”的小世界——了解心理科学……………(3)
- 二、象牙塔里的“我”——校园生活与心理健康……………(13)
- 三、告别阴霾,阳光与“我”同行——预防心理问题,保持心理  
健康……………(22)

## 第二章 让人生轻舞飞扬——适应大学生活

- 一、把握生命的主旋律——适应新的学习环境……………(33)
- 二、踏上青春的节拍——有效管理时间……………(40)
- 三、成为理财能手——学会合理消费……………(47)
- 四、在社团组织中成长——发展综合能力……………(56)

## 第三章 我学我思故我在——聪明的学习者

- 一、让学习轻松而持久——学习动机的激发……………(65)
- 二、以“策略”取胜——学习效率的提高……………(73)
- 三、让“智慧之光”永存——科学用脑……………(81)

## 第四章 走出孤独的围墙——学会交往

- 一、嘤其鸣矣,求其友声——人际交往的含义……………(95)
- 二、墙推倒了是桥——人际交往的基本技巧……………(102)
- 三、走出孤独的围墙——人际交往中的易发问题……………(111)

## 第五章 细细品味你的心——恋爱与性心理



- 一、问世间情为何物——爱情的内涵····· (121)
- 二、众里寻他千百度——择偶标准····· (127)
- 三、为伊消得人憔悴——恋爱的过程····· (135)
- 四、围城外面的思考——对婚姻的准备····· (140)
- 五、伊甸园的禁果——如何对待婚前性行为····· (143)

## 第六章 描绘绚丽的人生画卷——生涯发展与规划



- 一、风吹云雾青山出——何谓生涯规划····· (151)
- 二、人生发展迹可循——如何做生涯规划····· (156)
- 三、生涯规划自此始——了解自我····· (158)
- 四、何处是我归宿——职业信息搜集与环境评估····· (169)
- 五、千里之行，始于足下——求职过程管理····· (176)

## 第七章 奔向多彩的人生——自我完善与成长



- 一、你就像一座金矿——认识自我····· (185)
- 二、天生我材必有用——接纳自我····· (194)
- 三、世界属于不满足的人们——发展自我····· (201)

## 第八章 快快乐乐每一天——认识常见的心理问题



- 一、播撒绚丽人生的种子——发展健全人格····· (215)
- 二、风雨之后见彩虹——压力、挫折与应对····· (232)
- 三、做心弦的调音师——情绪的调节与救助····· (243)

## 第一章

# 擦亮心灵的天空——心理与心理健康

世界上最宽广的是大海，

比大海更宽广的是天空，

比天空更宽广的是人的心灵。

——雨 果



150年前，尼安德特人的遗骸在不同地区陆续被人们发现。令人惊讶的是，人们发现尼安德特人的头骨中残留着大量的花粉颗粒。考古学家们推测，距今约20万年的尼安德特人已经产生了为死者悼念的复杂情感，他们用鲜花为死者送葬。这也许是人类发展史上心灵开始出现的最早证据。尽管尼安德特人到底是不是现代人的直接祖先还在争论之中，但是人类不同于动物的心灵是经历了漫长的进化过程演化而来的观点是毋庸置疑的。历经千万年风雨，人类成为地球的主宰，一步步走入现代文明社会。而到底人的心灵是如何演变的却如同“哥德巴赫猜想”成为难解之谜。“我是谁？”“我从哪里来？”“我向何处去？”不仅仅是吸引着科学家站在人类发展的层面去回答的问题，也是每一个人类个体都在经历的困惑。

于是，心理学背负着回答上述问题的使命诞生了。也许正是因为要回答的问题对个体的生活太有价值了，以至于一般人会将研究心理学的心理学家神化。譬如，初次见到一位心理学家，人们常常不由自主地想验证心理学家的“造诣”是否够水准，于是提出“猜猜我在想什么”的问题，请心理学家回答。如果真能这样，心理学便不是科学，心理学家便不是凡人了。即使最有成就的心理学家，也并非彻底洞察别人心里在想什么的专家。由于心理学家并不能达到一般人心中的“造诣”标准，于是心理学家的下场常常是被不屑一顾。这要么神化、要么贬抑的态度在一般人群当中并不少见，其产生的根源主要在于一般人对什么是心理学，心理学的研究内容是什么还没有科学的认识，对心理学家的工作也缺乏客观公正的评价。

# 一、认识“我”的小世界——了解心理科学

## （一）“我”的ABC——心理学的基础内容

在心理学家看来，人的心理现象纷繁复杂。人眼可以看见五光十色的景象与千奇百怪的造型，人耳可以听见韵律谐和的乐音与嘈杂错乱的噪音，人脑可以贮存分门别类的知识与时过境迁的往事；人有堪称“万物之灵”的智慧，能运用自己的思维和言语去探究和揭示自然与社会的无穷奥秘；人还有七情六欲，会从事多种多样的活动，做出不同程度的意志努力，去满足各种各样的需求……毫不夸张地说，人类生存和发展的一切领域都与心理现象的存在和变化密不可分。尽管目前尚未形成一个公认的分类体系，但是绝大多数心理学家所研究的心理现象主要集中于认知、情绪、意志与动机，能力与人格三大范畴。

### 1. 认知

假如有一个数学原理，起初你对它一无所知，后来通过老师讲课或自己看书思考，你不但理解并记住了这个数学原理，而且还会运用它去解答应用题或解决现实生活中遇到的相关问题。也许你平时并不会去有意识地琢磨这一过程是怎么在自己的内心世界进行的，可不少心理学研究者对此颇感兴趣。他们将个体这种获得知识或运用知识的过程称为认知。认知是人的最基本的心理过程，包括感知觉、注意、记忆、思维和语言。

人脑获得知识与运用知识的过程在一定程度上可以类比为电脑接收、储存、加工处理信息的过程。大致说来，通过注意和感知觉人脑获得初步的信息；记忆系统提供信息



的储存功能,根据信息储存的时间长短,可以分成瞬时记忆(不超过1秒)、短时记忆(1分钟左右)和长时记忆(1分钟以上,甚至是一辈子);想像与思维过程则是对信息的加工和处理。语言是人特有的供交流使用的符号系统,它是信息的载体。与电脑的信息处理过程一个根本的不同在于,人对于信息的态度与方式是主动的,从信息的选择到信息的处理都是一个主动的过程,而电脑则是被动的。正是由于认知的主动性,才使得人的心灵之花呈现出最绚丽的色彩。以下例子说明了人的经验和主动性是如何导致有趣的认知现象的。

### 知识窗 1-1

#### 是野牛还是昆虫?

##### ——经验对知觉恒常性的作用

人类学家特恩布鲁在20世纪60年代初进入刚果研究生活在原始森林中的俾格米人的生活和他文化。一次他外出考察,要穿过森林从俾格米部落到另一个部落去。一位名叫肯格的俾格米小伙子是他的随行向导。肯格一生从未走出过森林,从未看到过远处的风景。当穿出森林,在平原上放眼望去,肯格看到一群野牛正在几英里外吃草。要知道相隔那样远的距离,野牛投射到肯格视网膜上的映像是很小的。这时,肯格问特恩布鲁:“它们是什么昆虫?”特恩布鲁回答说是野牛。肯格笑起来,认为特恩布鲁在和他开玩笑,并再次询问那是什么昆虫。肯格还自言自语地说,这个同伴实在不聪明,竟把野牛比成他熟悉的各种甲虫和蚂蚁。后来,特恩布鲁和肯格一起接近吃草的野牛,肯格不再害怕,但仍不明白为什么刚才看到的它们那么小,甚至怀疑它们是在这段时间渐渐长大的,或者有什么人在耍花样。

#### 目击证人证词的可信度有多大?

##### ——记忆过程中的重构

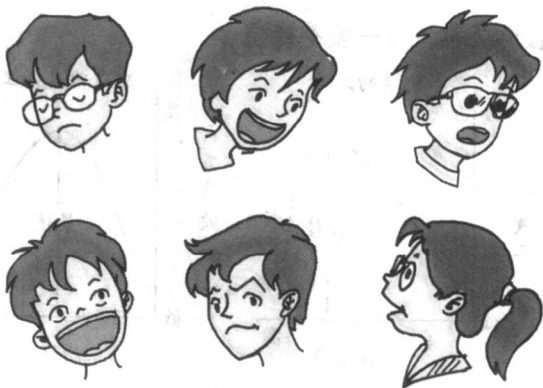
记忆的准确性一般情况下不会严重影响到人的生活,但是当你作为目击证人出庭时,你的记忆是否准确对案件的审判可能起着关键的作用。传统的记忆理论不太关注记忆内容的准确性问题,但是以罗夫斯特为代表的研究者却非常关注记忆的准确性问题,并提出记忆的过程包含了对信息的重构。个体回忆出来的内容

不再是原先感知的信息而是重新组织后的信息。她做了一系列实验证明了记忆过程中存在着重构。研究者让被试观看一段与一辆白色赛车有关的交通事故的短片,录像的内容围绕着这一事故展开,而后要求他们回答与录像有关的10个问题。A组被试的问卷中包含的一个问题是“白色赛车在乡间道路上行驶,它经过谷仓时速度有多快?”对B组被试则问道:“白色赛车在乡间道路上行驶时,速度有多快?”一个星期后,请两组被试回答相同的10道与这个事件有关的新问题。其中一个问题“你是否看见了一个谷仓?”用来检验研究假设。结果,A组中有17.3%的人回答“是”;B组中只有2.7%的人回答“是”。两组差异在统计上达到了显著性水平。尽管一般人都认为目击证人是在再现他们的所见所闻,但是罗夫特斯等人认为,目击证人记住的是“建立在改变了的记忆表征基础上的再生印象”。

【资料来源】 [美]Roger R. Hock 著,白学军等译:《改变心理学的40项研究》,中国轻工业出版社,2004年版,第50—52页、第157—158页。

## 2. 情绪、意志与动机

人非草木,孰能无情?人的心理天空也会变幻出多样的“气象”,有时兴高采烈,有时伤心落泪;有时心平气和,有时激动万分;有时幸福无比,有时悲痛欲绝,等等。个体所产生的这些体验就是情绪,它是一个人心理状态最直接的晴雨表。一般来说,情绪的起伏与变化是有原因的,是建立在对事物认知的基础上的。譬如,学业进步、事业成功、爱情美满与友情如意使人感到喜悦、兴奋;而学业退步、事业失意、爱情受挫与友情丧失则使人感到消沉、痛苦。情绪的发生通常伴随着外部行为的变化和生理的反应:高兴时手舞足蹈、前仰后合,声调高昂、语速急快;恐惧或暴怒时会出现心跳加速、血压升高、呼吸急促等生理反应。



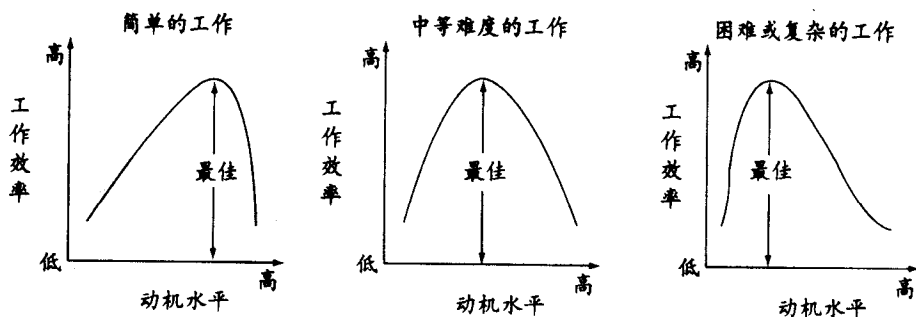
在与客观世界打交道的过程中,人不仅在认识周围事物的同时体验到积极或消极的情绪,而且可以通过自觉的活动有目的、有计划地改造世界。心理学把这种自觉地确立一定目的,并有意识地支配和调节行为,不断克服困难,以达到预定目的的心理过程称为意志。有的人遇到一点障碍便止步不前,而有的人即使前进道路上充满艰难险阻仍锲而不舍,这便是个体意志差异的体现。人在确立与达到目标的进程中,要克服的困难的种类和程度往往不同,因而,意志活动的表现也不一样。例如,睡意袭来时要完成必须做的功课,为减肥克制摄取美食的生理要求,填写高考志愿时为考甲校还是考乙校而举棋不定,为自己热衷的事业而艰苦奋斗、勤俭节约等,这些行为当中都有意志的参与。

人类的活动不但会受到情绪与意志的影响,而且总离不开动机的作用。动机是激发和维持个体进行活动并使该活动朝向某一目标

### 知识窗 1-2

#### 动机与活动效率的关系：耶克斯—多德森定律

动机的强度需要有一个适宜的水平才能最利于有效地工作。研究发现,各种活动都存在动机的最佳水平,动机的最佳水平随任务的难易程度而不同。在比较容易的活动中,工作效率会随动机水平的提高而提高。随着活动难度的增加,动机的最佳水平有逐渐下降的趋势。动机与活动效率的这一规律早在1908年就被耶克斯(R.M.Xerkes)与多德森(H.D.Dodson)通过实验证实了,因此,被称为耶克斯—多德森定律。



的内部动力。例如，一个人希望成为心理学家，为国家的心理学事业做出贡献，这种内部动力就会成为推动他在心理学领域进行学习与工作的动机；一个人希望受到群体的认可，并在群体中享有一定的地位，这种内部动力就会成为推动他处理好人际关系的动机。即便是步行、休息、关门、睡觉这些简单活动也都是在一定的动机引导下进行的。

动机产生的基础是人类的各种需要，即个体在生理和心理上的某种缺失或不平衡的状态。人的需要，按产生分类可以分为个体需要和社会需要；按性质分类可以分为物质需要

和精神需要。人个体的需要有进食、喝水、睡

眠或性满足等；社会的需要有从事劳动、人

际交往、得到赞扬、取得成就等。人的物

质需要有衣着、住房、交通、工作等；

精神的需要有获得知识、体验美感

等。各种需要引发人们形成不同

的动机，进而影响个体的态度和

行为。人本主义心理学家马斯

洛认为人的需要共有五个层次，

从低到高依次为：生理的需要、安全的需要、归属与爱的需要、尊重的需要、自我实现的需要。其中前三个层次称为缺失性需要，只要得到满足，需要就会降低；后两种称为成长性需要，永远不会得到满足，得到的越多，反而产生的需要越多。

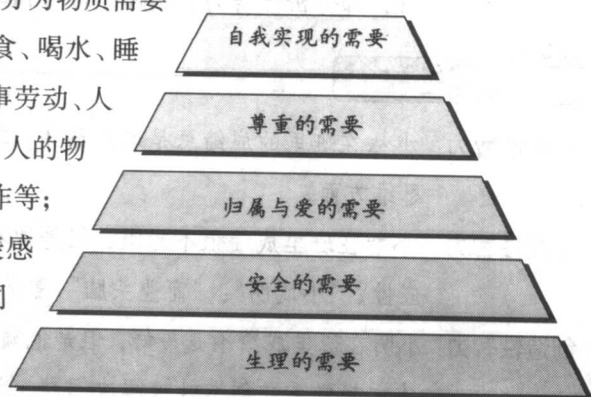


图 1 - 1 马斯洛需要层次论

### 3. 能力与人格

俗语说“人心不同，各如其面”，讲的就是人与人心理上的差异性。这种差异性反映的是个体独有的心理特征。人的心理特征有些是暂时、偶然出现的，有些是稳固、经常出现的。稳固而经常出现的心理特征，又称个性心理特征。例如，有的人平时性情温和，但是偶尔也会发发脾气；而有的人平时只要遇到一点儿不如意就会大发雷霆。因此，温和更符合前者的心理特征，而暴躁更符合后者的心理特征。

心理特征包括能力与人格两个方面。能力是顺利完成某种活动所必备的心理条件。智力是能力的核心成分。智力的个体差异有多种表现。在水平高低上,一般人群中的智力水平高低呈正态分布的规律,即智力中等的人在人群中占大多数,而智力较差和智力较优的人在人群中占少数,且两类人数大致相当。在表现领域上,个体的智力优势可能表现在言语、数学逻辑、空间、音乐、自然观察、反省、人际适应等多个不同的领域。智力的个体差异还可以表现在构成智力的成分上,著名心理学家斯腾伯格根据构成智力成分的不同将人的智力区分为三种,即分析性智力、实践性智力和创造性智力。

### 知识窗 1-3

**分析性智力:**小林在班里的成绩总是名列前茅,其智力优势尤其表现在逻辑分析思维方面。

**实践性智力:**小智在班里成绩很不起眼,但是他在具体情境中能成功地表现出适应性。“小聪明”、“商业头脑”常常是这类人的突出特点。

**创造性智力:**小明在班里成绩不是最好,但是他颇具创造性,能将没有关联的事物建立起联系并创造性地解决问题。创造性思维是这类人的突出之处。

人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有统合模式,这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。气质类型的划分是传统的人格分类方法。经典的气质类型测验将人分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。而现代的一些人格理论不太重视通过划分气质或性格类型来衡量个体间的人格差异,而是倾向于分析组成人格的基本因素或基本单位(也就是人格特质),并认为人格差异实际反映的是个体在不同人格特质上的量的差别而非质的不同。比较有代表性的看法是:组成人格的基本因素或特质有如下五种。

(1) 开放性:程度高的人富有想像、寻求变化、自主;程度低的人务实、遵守惯例、顺从。

(2) 责任心：程度高的人有条理、谨慎细心、自律；程度低的人无条理、粗心大意、意志薄弱。

(3) 外倾性：程度高的人好交际、活跃、情感外露；程度低的人不好交际、严肃、感情含蓄。

(4) 宜人性：程度高的人热心、对人信赖、利他；程度低的人冷淡、对人怀疑、利己。

(5) 神经质：程度高的人焦虑、有不安全感、自怜；程度低的人平静、有安全感、自我满意。

有研究表明，这五种特质与人的心理发展及心理健康有关。譬如，高开放性与高责任心的学生学习成绩优秀；低责任心和低宜人性的学生有较多的违规行为；高外倾性、低宜人性和低责任心的学生常发生与外界冲突等行为问题；高神经质和低责任心的学生经常表现出由内心冲突引起的问题。

#### 知识窗 1-4

### 投射测验

投射测验是人格研究中一种特有的方法。该方法以心理分析的人格理论为基础。该理论认为人的行为常常由无意识的内驱力推动，因而要直接了解个人的情感和欲望等内心特征是很困难的。但是如果给被试一些模棱两可的问题，那么他的无意识欲望有



主题统觉测验

可能通过对这些问题的回答而投射出来。主题统觉测验（简称TAT）是一种典型的投射测验。测验时，请被试根据所看到的内容编一个故事，故事内容不限制，但必须包括以下四项：图中发生了什么事；为什么会出现这种情境；图中的人正在想什么；故事的结局会怎样。研究者对故事加以分析推测出被试的人格特征。